

令和2年度の活動報告

地区の活動

大里地区の活動

大里地区 坂井美紀

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により地区・自治会の行事が中止となりました。私達、食推の仲間が集まり、話し合い、学ぶ機会もなくなり、今まで地区の住民の皆さんと笑って行事や調理実習ができた事の大切さやありがたさを感じた一年でした。感染症予防に「食べる事」も大切だと思い、何か少しでもできる事はなにか考え、食推の活動の初心である、まずは自分自身、そして家族、ご近所に伝える事を中心に活動しました。大里地区ではグラウンドゴルフの皆さんへ資料の配布や新聞づくり、またリーフレットのポスティングや地域の病院受付に置いていただき一人でも多くの方に食の大切さが伝わるよう努めました。まだまだ大きな行事や調理実習は難しいですが、一人一人ができる事をできる時に活動していけたらと思います。



地区の活動

住吉地区の活動

住吉地区 山口敬子

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、活動することが難しい年でした。例年同様とはいかず、戸惑うことも多い年でした。そのような中、食推として、住吉地区の方に何かできることはないかと考えました。コロナ禍で自宅にいる時間が長くなり、外出自粛疲れなどにより免疫力の低下が心配されます。また、ウイルスや細菌から体を守るには、やはり健康でなくてはなりません。そのためには「食事」は重要です。その重要性を地区の方に知っていただくため、個人の活動として、リーフレットを配布することや減塩チェックを行いました。また、市保健師による出張保健室では地域の参加者に対して、日頃の食事や健康の様子を伺いながら、自分達が作成したパンフレットを配布しました。活動が出来ない中、できることから、各会員が考えながら活動した1年でした。



甲府市保健所管内事業

生活習慣病予防のためのスキルアップ事業

働き世代講座

若者世代講座



10/14 甲府市役所職員 30名



12/2 山梨学院大学の学生 36名

市食連事業

会員研修

(9-12月) 426名受講

テーマ

健康課題を踏まえた
活動しよう！
～健康づくり with コロナ～

組織図

食生活改善推進員は全国的な
ボランティア組織です。

全国食生活改善推進員協議会

山梨県食生活改善推進員連絡協議会

甲府市食生活改善推進員連絡協議会 会員 509名

令和3年度役員

顧問	堤 恵子		
会長	藤澤 恵子		
副会長	宮崎 芳	板山 和子	
書記	矢野 和子	小林 紋子	
会計	山口 敬子	坂井 美紀	
理事	深沢 恵美子	齊藤 富美子	
	草野 恵	秋山 英美	
	堀内 昭子	日本 千寿子	
	清水 洋子	大久保 はるみ	
	遠藤 昭子	内藤 和美	
	内藤 洋子	中沢 晴美	
	鈴木 田鶴子	石原 富貴子	
	芦澤 美也子	間瀬 えりか	
	矢崎 貞子	末木 美津子	
	皆川 由美	輿石 その江	
	山坂 房江	藤原 静	
会計監事	鈴木 恵	二宮 文子	

編集委員長 藤澤 恵子 編集委員 宮崎 芳 板山 和子 矢野 和子 小林 紋子 山口 敬子 坂井 美紀

組回覧

第13号

編集・発行

甲府市食生活改善
推進員連絡協議会

甲府市地域保健課
相生2-17-1
TEL242-8301



甲府市食推だより

「私達の健康は私達の手で
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」

「集める活動から訪問活動」を中心に

甲府市食生活改善推進員連絡協議会会長 藤澤恵子

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の拡大という大変な状況下で、各種事業や行事が中止や延期となりました。初めての経験で大変不安の中、感染症予防対策を徹底して、「集める活動から訪問活動」を中心に、新しい活動様式を模索しながらの活動実施となりました。

地域のニーズに合わせた情報提供と共に、教材を使用した活動や、子ども・若年・高齢者に対応した各種リーフレットを配布しての活動。味噌汁塩分測定調査のための家庭訪問活動など、知恵と工夫で各種事業を実施してまいりました。

先のみえない状況ですが、お互いに感染症予防対策と体調管理に気をつけて、これからも会員の絆と笑顔で無理なく楽しく和をもって食生活、健康づくり活動の推進に努めてまいりましょう。

甲府市ヘルスマイトの皆様へ

甲府市福祉保健部保健衛生監
甲府市保健所長 古屋好美

皆様、「ウィズ コロナ」時代となって1年半となりますが、お元氣でお過ごしのことと存じます。栄養のバランスは心身の健康にとって最重要であり、皆様はこれに精通して地域住民の方々に食生活改善を推進されていることに深く敬意をおぼえます。ここに運動・睡眠・社会とのつながり、そしてマスクの正しい着用・換気・ディスタンス・3密回避・手指衛生を守れば、コロナに罹る可能性は非常に低くなります。さらに強い味方のワクチンがすぐそこにあります。ワクチンを皆様に順番にお届けして参りますので、是非ご理解とご協力をお願いいたします。「ウィズ コロナ」時代はしばらく続きます。「あのときは大変だったね。」と言えるよう、皆様と共に乗り越えましょう。

郷土の味

田植え仕事のごちそう！ 「やこめ」

山梨では田植えの時期に各家庭で「やこめ」と呼ばれる料理が振る舞われます。稲作農家にとって、田植えは一年のうちで最も大切な仕事です。田んぼの水口に収穫の神様を迎えて、豊穰を祈る行事をした際に、苗代に播いた種籾を少し残しておいて、籾殻を取ってから煎ったものを「焼米（やこめ）」と呼び、お供えしました。もち米とうるち米を大豆と一緒に炊いた「やこめ」は赤くない赤飯のような料理です。素朴でやさしい味わいです。

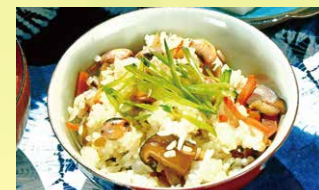
ちよびりアレンジ

五目やこめレシピ【6人分】

【材料】	【分量】	【目安】
もち米	150g	1合
うるち米	150g	1合
水	330cc	

にんじん	60g
干しいたけ	3枚
ごぼう	60g
油揚げ	1/2枚
大豆	21g

だし汁	100cc	しいたけの戻し汁
しょうゆ	24g	大さじ1・1/3
酒	10g	小さじ2
砂糖	6g	小さじ2



【作り方】
①もち米・うるち米を洗い、釜に水を加え、30分ほど浸しておく。
大豆を加えて炊飯器で炊く。

②具の準備をする。
にんじんは、短めの千切り。
干しいたけは、水に戻して千切り。
油揚げは、熱湯をかけ油抜きをし千切り。
ごぼうはささがき。

③鍋にAの調味料を入れて、にんじん、干しいたけを入れて、煮立たせる。
④ご飯が炊けたら、大きなボールに移し、③を加え、よく混ぜ合わせる。

食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト、食推さん）として活動しませんか？

食生活改善推進員として活動をしていただくためには、甲府市で開催している「養成講習」を受講していただきます。健康や栄養に関する基礎知識を学ぶことができます。

【問合せ先】お住まいの地区の食生活改善推進員または、甲府市地域保健課

各地区の
活動の様子は
次ページへ

市食連スローガン

地産地消とスローフードで、地域に広める食育の和
～ヘルスメイトは健康づくりのアドバイザー～

朝日地区

13名



「フレイルの予防」
笑って楽しく頑張ります

相生地区

11名

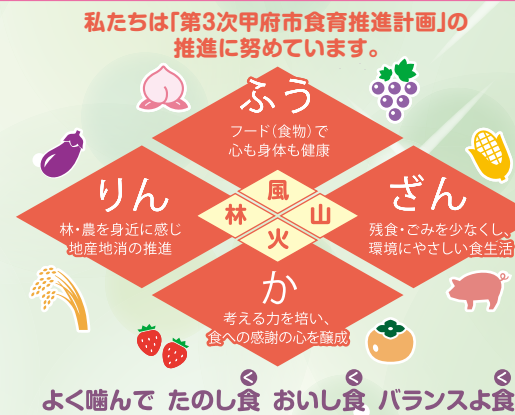


健康で明るい毎日
「食育の5つの力」を届けました

各地区の活動の様子

市食連会員数
509名

※地区名の横に記載の人数は、各地区の会員数です。



春日地区

14名



大好評だった！
屋外で食育推進啓発活動

新紺屋地区

14名



塩分ひかえ運動し
バランスよい食事をとろう

富士川地区

5名



国難コロナ禍の中
「地区活動」は思案？！減塩調査

玉諸地区

26名



スポーツ交流会
参加の後はフレイル啓発！！

琢美地区

18名



素晴らしい天気にも恵まれて
元気に歩きました

東地区

16名



コロナ禍でも心よく
対応してくれました

里垣地区

19名



三世代ふれあいウォーク
地域と共に健康づくり

甲運地区

19名



農道山道ウォーキング
健脚は健康のもと

石田地区

20名



「健康な食生活を」と
食推だより作成の意見交換

貢川地区

18名



健康は毎日の食事から
さあ今年も塩分調査！

池田地区

24名



学童教室にて
楽しいビンゴゲーム紙しばい

穴切地区

21名



子は国の宝・町の宝・家の宝
元気に大きくなあれ

新田地区

12名



久しぶり！！皆で楽しく
学べた会員研修

住吉地区

21名



出張保健室にて低栄養
の資料を作成し配布

大国地区

18名



今年も是非！暑い期待
にこえてすいとん作り

湯田地区

24名



健康寿命は
フレイル予防から

国母地区

22名



コロナ禍、マスクを着用し
リーフレット配布

大里地区

10名



リーフレットを活用し
声かけ活動をしました

伊勢地区

14名



出張保健室にて
健康の資料を地域の方に配布

山城地区

25名



コロナ禍 免疫力アップ！
を目標に掲げて

中道地区

26名



『敬老の日』
笑顔と元気をお届け！

羽黒地区

20名



千塚生協前で「声かけ
シート」皆様の協力に感謝

千塚地区

16名



園庭で、いつもと違う
食育教室 新鮮です

相川地区

34名



高齢者元気会アンケート
笑顔で訪問調査実施

北新地区

11名



小学校食育教室
健やかな成長は毎日の食事

千代田地区

18名



高齢者に手作り弁当を届け
好評でした